

週間献立表(大領)

所長 中 -75.00 瀬	管理栄養士 中 25.5.08 瀬
------------------------	----------------------------

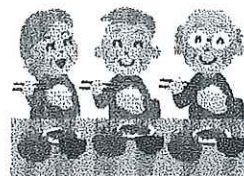
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年6月8日(日)	2025年6月9日(月)	2025年6月10日(火)	2025年6月11日(水)	2025年6月12日(木)	2025年6月13日(金)	2025年6月14日(土)
朝食	基本食	北海道ミルクパン カレーソテー りんご缶 牛乳	ミニ食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 マーマレードジャム アップルジュース	ミニ山シュガー チンゲン菜のサラダ みかん缶 牛乳	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 アップルジュース	いちご食パン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 バナナ 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ウインナーソテー 白桃缶 牛乳
	エネルギー	349kcal	357kcal	425kcal	424kcal	343kcal	484kcal	423kcal
	たんぱく質	11.5g	8.3g	15.4g	9.5g	11.4g	13.2g	13.3g
	脂質	16.9g	9.8g	15.1g	7.9g	16.5g	17.9g	21.0g
	食塩	0.9g	1.0g	1.2g	1.0g	0.7g	0.9g	1.1g
昼食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き 昆布豆 いんげんのごま和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 さばの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 白菜の塩昆布和え 南瓜の味噌汁	ちらし寿司 野菜のうま煮 キャベツのゆかり和え 里芋の赤だし	米飯 豚肉の梅風味焼き あさりの卵とじ 冷奴 舞茸の味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ジャーマンポテト トマトサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 赤魚の西京焼き 切干大根 もやしのさっぱり和え かき玉汁	焼き飯 冷やし中華 小松菜と帆立の中華炒め 杏仁豆腐
	エネルギー	576kcal	550kcal	515kcal	597kcal	674kcal	424kcal	602kcal
	たんぱく質	28.4g	28.9g	14.3g	28.6g	24.7g	22.6g	21.7g
	脂質	16.3g	19.2g	8.9g	21.9g	29.9g	7.0g	14.0g
	食塩	2.9g	3.4g	5.4g	5.3g	2.8g	2.4g	5.5g
夕食	基本食	米飯 オムレツ 和風あんかけ 和風ポテトサラダ ごぼうの味噌汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き ミートソーススパゲティ コンソメスープ	米飯 蒸し鶏のごまだれ じゃが煮 磯のりの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ れんこんのきんぴら おくら味噌汁	米飯 さわらの利休焼き 彩りなます 大根の味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 焼きなすのおひたし 素麺の味噌汁	米飯 たらの香り蒸し 空豆とえびの塩炒め じゃが芋の味噌汁
	エネルギー	536kcal	558kcal	505kcal	476kcal	486kcal	500kcal	403kcal
	たんぱく質	24.4g	21.5g	22.4g	11.0g	23.4g	21.0g	26.2g
	脂質	17.9g	20.1g	14.1g	10.7g	15.2g	14.7g	3.5g
	食塩	3.3g	3.0g	2.4g	2.8g	2.4g	2.9g	3.0g
合計	エネルギー	1461kcal	1465kcal	1445kcal	1497kcal	1503kcal	1408kcal	1428kcal
	たんぱく質	64.3g	58.7g	52.1g	49.1g	59.5g	56.8g	61.2g
	脂質	51.1g	49.1g	38.1g	40.5g	61.6g	39.6g	38.5g
	食塩	7.1g	7.4g	9.0g	9.1g	5.9g	6.2g	9.6g

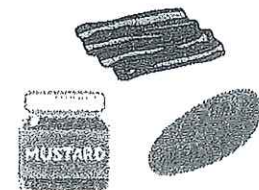
献立メモ



* 豚肉の梅風味焼き
刻んだ梅干し、糸かつおなどが
豚肉と相性がよく、さっぱりと
した味わいとなっております。



* ジャーマンポテト
しっとりとした食感のメイクインを
使用し、たまねぎの甘みとベーコンの
うまみが粒マスタードとよく合います。



週間献立表(大領)

所長 -75.08 瀬	管理栄養士 2025.6.10 関
---	---

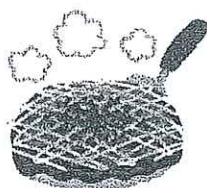
グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2025年6月1日(日)	2025年6月2日(月)	2025年6月3日(火)	2025年6月4日(水)	2025年6月5日(木)	2025年6月6日(金)	2025年6月7日(土)
朝食	基本食	ジャムパン ウィンナーソーテ 黄桃缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ みかん缶 コーヒー 343kcal 8.6g 14.2g 0.7g	ミニいちごツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳 439kcal 12.9g 19.3g 1.0g	レーズンドッグ いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 アップルジュース 393kcal 9.1g 8.9g 0.5g	メーブルワッサン ミートボール みかん缶 牛乳 468kcal 17.8g 22.6g 1.4g	チョコ食パン パンプキンサラダ 白桃缶 コーヒー 360kcal 6.1g 15.0g 0.9g	ミルククリームパン ミモザサラダ いちごヨーグルト 牛乳 492kcal 16.9g 23.3g 0.9g
昼食	基本食	米飯 さわらのマヨネーズ焼き テリコンカン オニオンサラダ かぼちゃのコンソメスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	枝豆ごはん お好み焼き 大根とあさりの煮物 なめこのネバネバ和え 磯のりの味噌汁 684kcal 26.0g 24.3g 4.1g	米飯 太刀魚の塩焼き 小松菜の炒め煮 さつま芋サラダ キャベツの味噌汁 608kcal 21.0g 24.1g 2.8g	みょうがごはん 山菜そば ひじきの白和え フルーチェ(いちご) 511kcal 15.6g 8.8g 2.7g	米飯 かれのい山椒焼き 茄子の揚げ煮 ごぼうサラダ もやしの味噌汁 538kcal 21.8g 19.3g 3.2g	米飯 鶏のバジル焼き きのコンテ キャロットラペ コーンクリームスープ 710kcal 25.4g 32.6g 3.3g	米飯 あじフライ がんもの炊合せ 長芋とかにかまの背じそ和え あさりの味噌汁 552kcal 21.2g 15.3g 3.6g
夕食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き チンゲン菜のなめ茸和え 巻き麩の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 肉じゃが れんこんの梅和え えのきの味噌汁 456kcal 16.5g 4.7g 2.8g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 里芋の肉みそかけ 舞茸のすまし汁 427kcal 15.2g 3.4g 2.6g	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 シーザーサラダ ミネストローネ 575kcal 23.5g 24.6g 1.6g	米飯 千草焼き 小松菜と桜えびのおひたし わかめの味噌汁 421kcal 17.7g 8.9g 3.0g	米飯 赤魚のおろし煮 じゃが芋とひき肉の炒め煮 おくらの味噌汁 418kcal 21.9g 5.2g 2.8g	米飯 豚肉のポン酢炒め ちくわと大根のうま煮 冬瓜の味噌汁 495kcal 20.2g 15.9g 3.0g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1495kcal 60.3g 52.0g 6.1g	1483kcal 51.1g 43.2g 7.6g	1474kcal 49.1g 46.8g 6.4g	1479kcal 48.2g 42.3g 4.8g	1427kcal 57.3g 50.8g 7.6g	1488kcal 58.3g 52.8g 7.0g

献立メモ



*お好み焼き
豚バラ肉、紅しょうがなどの旨味や
キャベツのシャキシャキ感が
感じられる一品です。



*みょうがごはん
みょうがの旬は6~10月です。
さわやかな香りがふわっと香り、
食欲をそそります。

